

城南・賀来地域包括支援センターです！

城南・賀来地域包括支援センター便り
第12号



地域包括支援センターは主に高齢者の方の総合相談窓口として、中学校区を基本として市内に23か所、設置されています。高齢者の皆さんが、いつまでも健やかに住み慣れた地域で過ごせるよう、介護・福祉・保健・医療などさまざまな面から支援します。お気軽にご利用下さい。



大分市荏隈町1丁目12番3号
☎097-545-1030
(医大バイパス沿い「荏隈」バス停横)

“賀来校区公民館”で講座を開催します！



日時	内容	講師
第1回 R5年10月4日(水) 14:00~15:00	介護予防教室 ～食べて元気に介護予防～	井野辺病院 在宅リハケアセンターかく 管理栄養士 河津 美紀 氏
第2回 R5年11月1日(水) 14:00~15:00	認知症サポーター養成講座 ～認知症を正しく知って皆で支える～	小規模多機能型居宅介護 アドニスホーム賀来 管理者 佐藤 誠 氏 / 城南・賀来地域包括支援センター
第3回 R5年12月13日(水) 14:00~15:00	在宅での医療と介護 ～これからの私の生き方～	大分市在宅医療・介護連携支援センター

連続した内容ではないため、ご関心のあるテーマのみの参加も歓迎いたします！
参加をご希望される場合、下記まで事前に電話にてお申込み下さい。

☆定員：各回30名(先着順)

☆お申込み・お問い合わせ☆ TEL=097-545-1030
(城南・賀来地域包括支援センター 担当：足立・高倉)

地域のサロンで出前講座を行いました！

5月24日に大石町サロン、6月21日に荏隈サロンにて「フレイル予防」を、6月11日には庄の原サロンにて「介護予防・認知症予防」をテーマに出前講座を行いました。大石町と荏隈のサロンでは井野辺病院の佐藤暁氏(作業療法士)を講師にお招きして、フレイル予防の講話や体操をして頂き、フレイル予防について学びました。



出前講座受付中！

当センターでは老人クラブやサロンなどで出前講座を行なっています。

- ※内容：介護保険制度、介護予防認知症予防、消費者被害高齢者虐待、終活 など
- ※料金：無料
- ※時間：1時間程度
- ※お申込先：097-545-1030



フレイルになっていませんか？



フレイルは高血圧症や糖尿病などの「生活習慣病の重症化」や筋力の低下などの「老化による衰え」がフレイルを進行させる主な要因です。早めに気が付いて適切な対策を取れば、改善が可能です。予防には「運動・食事・社会参加」などの取り組みが重要です。



「弱ったな・・・」と思ったら、パワーアップ教室！

○パワーアップ教室とは

つまづきやすい、階段が辛い、食欲がないなど日常生活に支障が出てきた高齢者を対象に、運動・栄養・口腔の専門職が3か月間集中的に機能訓練や自己管理の指導を行い、生活機能を改善・向上させる教室です。

○教室利用の対象となる方

- ①要支援1・2の人
- ②基本チェックリストで生活機能の低下が認められた人(事業対象者)

○教室の概要

- ・利用期間：3か月間 週1回(全12回)
- ・利用時間：1回あたり2時間以上
- ・利用料金：1月あたり500円
- ・送迎可能(利用料金に含まれます)

○場所：井野辺病院4階

※お申込み・お問い合わせ先：城南・賀来地域包括支援センター
Tel=097-545-1030



あなたも認知症サポーターになりませんか

認知症サポーターとは、特別なことをする人ではなく、認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かい目で見守る応援者のことです。

当センターでは、サポーターの養成講座を行なっています。講座を受講して、あなたも認知症サポーターになりませんか？

※対象：概ね5人以上の団体

※料金：無料(会場使用料などは実施団体の負担となります)

※実施希望日の40日前までにお申し込み下さい。

※お申込み・お問い合わせ先：城南・賀来地域包括支援センター
Tel=097-545-1030

秋の熱中症に注意！！

7～8月が暑さのピークと言いますが、9月もまだまだ油断ができません。水分補給や室温調整に気を付けましょう。



令和5年9月1日発行